

Bonuspunkteverzeichnis

Stand: 01.01.2009

BKK Braun-Gillette - Bonusprogramm für gesundheitsbewusstes Verhalten

Früherkennung von Krankheiten

Durch regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen können Gefahren für die Gesundheit rechtzeitig erkannt werden. Deshalb übernimmt die BKK Braun-Gillette die Kosten für diese Untersuchungen. Auch die Praxisgebühr brauchen Sie bei Arztbesuchen zur Durchführung von Vorsorgeuntersuchungen nicht zu entrichten. Für die Teilnahme an den Vorsorgeuntersuchungen können Sie folgende Bonuspunkte erwerben:

Maßnahmen	Bonuspunkte	Anspruch ab ... Jahre	Häufigkeit Gutschrift
Zahnvorsorge	1.500	18	1 x pro Jahr
Gesundheits-Check-up	1.000	35	1 x in 2 Jahren
Krebsfrüherkennung bei Frauen	1.000	20	1 x pro Jahr
Krebsfrüherkennung bei Männern	1.000	45	1 x pro Jahr
Darmkrebsvorsorge	1.000	55	1 x in 10 Jahren
Darmkrebsfrüherkennungs-Test (*)	1.000	18	1 x pro Jahr
Hautkrebsvorsorge-Untersuchung	1.000	18	1 x pro Jahr
Mutterschaftsvorsorge: Ultraschall-Untersuchung	500	ab 9. SSW	3 x pro Schwangerschaft

(*) gilt nur für die jährliche Darmkrebsfrüherkennungskampagne der BKK in Zusammenarbeit mit der Felix-Burda-Stiftung

Gesundheitsförderung

Ihr Engagement zur Erhaltung Ihrer Gesundheit belohnen wir ebenfalls mit Bonuspunkten:

Maßnahmen	Bonuspunkte	Anspruch ab...Jahre	Häufigkeit Gutschrift
Bewegung			
Herz-Kreislauf-Training	1.000	18	1 x pro Jahr
Walking/Nordic-Walking	1.000	18	1 x pro Jahr
Rückenschule	1.000	18	1 x pro Jahr
Wirbelsäulengymnastik	1.000	18	1 x pro Jahr
Ernährung			
Ernährungskurse	1.000	18	1 x pro Jahr
Stressbewältigung / Entspannung			
Autogenes Training	1.000	18	1 x pro Jahr
Progressive Muskelentspannung	1.000	18	1 x pro Jahr
Hatha Yoga	1.000	18	1 x pro Jahr
Tai Chi	1.000	18	1 x pro Jahr
Qi Gong	1.000	18	1 x pro Jahr
Kurse zur Stressbewältigung	1.000	18	1 x pro Jahr
Suchtmittel			
Raucherentwöhnung	1.000	18	einmalig

Weitere Maßnahmen für ein gesundes Leben, beispielsweise

Maßnahmen	Bonuspunkte	Anspruch ab ... Jahre	Häufigkeit Gutschrift
Aktive Mitgliedschaft im Sportverein	500	18	1 x pro Jahr
Ablegen eines Sportabzeichens (*)	1.000	18	1 x pro Jahr
Aktive Mitgliedschaft im Fitnessstudio (**)	500	18	1 x pro Jahr
Gripeschutzimpfung	1000	18	1 x pro Jahr

(*) Hierunter fallen z.B.:
Schwimm-Abzeichen (in Silber)
Deutsches Sportabzeichen
Radsportabzeichen (in Bronze)
Laufabzeichen (Stufe 2)
Walkingabzeichen (Stufe 2)

(**) Bitte beachten Sie, dass nur die Mitgliedschaft in einem qualitätsgesicherte Fitnessstudio anerkannt werden kann. Prüfung und Zertifikat erhalten die Fitnessstudios z.B. vom TÜV.